



Therapiezentrum
Bennigsen

Informationen zu Beschwerden der Achillessehne

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Achillessehne verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein. Sie ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers. Sie wird von einem mehrschichtigen Gleitgewebe umhüllt und von zwei Schleimbeuteln im Ansatzbereich an der Ferse, vor mechanischen Belastungen geschützt. Während der Abrollphase des Fußes beim Gehen, zieht sich die Wadenmuskulatur zusammen und überträgt die Kraft auf die Ferse, die dadurch angehoben wird. Da das Fersenbein relativ kurz ist und deshalb nur einen kurzen Hebelarm bildet, sind enorme Kräfte erforderlich um die Ferse anzuheben. Die Sehne selbst und die Ansatzstellen an Wadenmuskulatur und Fersenbein, sind diesen gewaltigen Belastungen bei jedem Schritt ausgesetzt. Die häufigsten Ursachen von Achillessehnenbeschwerden ist eine Verkürzung der Wadenmuskulatur und eine Überlastung.

Ein weiterer wichtiger Mechanismus ist die Abkippung des Fußes nach innen (Überpronation) oder nach außen (Übersupination), was zu einer zu starken einseitigen Zugbelastung der Achillessehne führt. Dies bedingt Mikroverletzungen der Achillessehne mit daraus resultierender Anschwellen des Gleitlagers der Sehne. Übergewicht begünstigt diesen Mechanismus. Es kommt ca. 4 cm oberhalb des Ansatzes am Fersenbein (Calcaneus) zu einer Verdickung und einem Aufquellen des Sehngewebes. Diese Verdickungen, manchmal auch Knötchenbildungen, sind oftmals Sicht- und tastbar und Scheuern unangenehmer Weise am hinteren Rand des Schuhs.

Eine plötzliche auftretende Zugbelastung, wie bei einem Sprung oder Sprint, kann die an dieser Stelle "aufgeweichte" Sehne zum Reißen bringen.

Oftmals gehen Fehlbelastungen der Achillessehne mit Fußfehlstellungen, wie Senk- Spreiz-, Hohl- oder Plattfuß einher. Morgendliche "Anlaufschmerzen" oder Schmerzen beim Aufstehen nach längeren Sitzpausen sind ein Zeichen für eine sogenannte Achillodynie. Diese Art der Entzündungen neigen gerne zur Chronifizierung.

Therapiezentrum
Bennigsen

Die Eigentherapie der Achillodynie besteht aus mehreren Säulen:

- Beseitigung der Fußfehlstellung in Kombination mit Abpolsterung und Erhöhung der Ferse durch Einlagen
- Sukzessive Beseitigung eines eventuellen Übergewichts
- Scheuernde Schuhränder und Fersenkappen vermeiden
- Konsequente Durchführung spezieller Dehnübungen der Wadenmuskulatur an der Treppenstufe
- Wechselwarme Bäder oder Güsse für die Wadenmuskulatur

Sollten diese Eigenmaßnahmen nicht zum gewünschten Ziel führen, kommen weitere physiotherapeutische Anwendungen wie spezielle Friktionsmassagen und Ultraschallanwendungen in Betracht.

Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Ihre Spezialisten für die Beine